



di Efreem Tassinato
Presidente del
Circuito Wigwam
Info: Club di
Progetto Wigwam
"Via Salaria
turistica"
salarituristic@
wigwam.it

Salaria, la via del sale e di antiche greggi

La Via Salaria, l'antica strada consolare, attuale SS n. 4, che da Roma dopo 208 km raggiunge Porto d'Ascoli sull'Adriatico, ancor prima di divenire via del sale fu il percorso di transumanza di greggi ovine che dall'Est e dall'Ovest risalivano verso i pascoli alti dell'Appennino. L'Associazione Wigwam ha istituito uno specifico Club di Progetto finalizzato alla valorizzazione del turismo culturale ed enogastronomico dei territori attraversati da questa storica via di comunicazione e subito, dalle ricette ancora in uso lungo il suo percorso, emerge la tradizione della sua antica cucina pastorale.



Partendo da Roma verso la Via Salaria sabina e poi reatina incontriamo: Gnocchi di patate con sugo di pecora (Preparazione molto saporita ma che richiede una lunga cottura)

Si utilizza un coscio di pecora fatta a pezzi che sarà fatta bollire per circa due ore (per molto meno in pentola a pressione) con vari odori: cipolla, carote, sedano, alloro, grani di pepe per farla sgrassare bene. Quindi tagliare a pezzettini la carne e preparare il sugo facendo soffriggere in olio di oliva extravergine cipolle, sedano, carote. Quindi unire la carne e una volta rosolata aggiungere abbondante passata di pomodori. Salare e cuocere a fuoco lento aggiungendo alloro, rosmarino, salvia, basilico, maggiorana, per altre due ore finché la carne non risulti tenera e il sugo ristretto. Aggiungere del pepe macinato di fresco e condire gli gnocchi di patate preparati come si è soliti fare. Condire con abbondante pecorino grattugiato.



Testina d'abbacchio, Riccardo Tommasi Ferroni

Testina d'abbacchio al forno

Nella tradizione gastronomica sabina-reatina, questo è considerato un piatto da veri intenditori. Può essere preparato anche con la testina del capretto. Si smezza la testina, si lava con acqua fredda e la si lascia in altra acqua, sempre fredda per un paio d'ore. Si scola, si sala e pepa e dalla parte del cervello si cosparge del pangrattato. Si mette in teglia con un po' d'olio d'oliva e la si cuoce in forno caldo per un'ora circa, rigirandola delicatamente di tanto in tanto. Va servita molto calda.

Ed eccoci nel Piceno:

Coratella coi carciofi alla moda dei pastori dei Sibillini

Per questo piatto si puliscono le budelline d'agnello, si strofinano con sale e limone, quindi si formano delle treccioline scottandole poi sulla brace aggiungendo succo di limone. Si taglia cuore, fegato e le treccie di budelline scottate e si fa saltare in una padella con olio d'oliva e cipolla tritata. A parte si mettono a soffriggere in poco olio d'oliva, carciofi teneri a quarti. Quando la coratella ha preso colore si versa un po' di vino bianco, si aggiusta di sale e pepe e si lascia evaporare. Si

uniscono i carciofi e si lascia insaporire a fiamma bassa. Eventualmente si aggiunge brodo di carne. Qualcuno aggiunge uova: una per ogni etto di preparato. Si spegne il fuoco prima che l'uovo si cuocia troppo.

Agnello in salsa alla maniera di Offida

Si spezza e si fa rosolare in poco olio d'oliva e lardo battuto un coscio d'agnello di due chili circa. Quando ha preso colore e si sarà ben asciugato,



The Via Salaria, the 'salt road' where shepherds led their flocks in antiquity

Long before the ancient Via Salaria consular road, now known as the SS4, which leads from Rome to Porto d'Ascoli, 208 Km away on the Adriatic coast, was known as the salt road, it was used to take flocks of sheep from the east to the pastures high up in the Apennines to the west. The Wigwam Association has founded a dedicated Project Club to promote cultural and wine and food tourism in the territories crossed by this historic route, and its ancient pastoral culinary traditions are immediately evident in a number of recipes still in use today along the road.

Setting off from Rome towards the Sabina leg and then the Rieti leg of the Via Salaria, we find:

Potato gnocchi with mutton sauce

(A richly flavoured dish requiring lengthy cooking times)
Take a mutton leg, cut into large pieces and boil for about two hours (or much less in a pressure cooker), together with onion, carrots, celery, bay leaf and peppercorns, to remove as much of the fat as possible. Then cut the meat into small pieces, sauté onions, celery and carrots together in extra virgin olive oil, add the meat and brown, then add plenty of tomato puree. Season with salt, add bay leaf, rosemary, sage, basil and marjoram and simmer for another two hours until the meat is tender and the sauce has reduced. Season with freshly milled pepper and use as a sauce for potato gnocchi made the classic way, adding plenty of grated pecorino cheese.

Roasted head of suckling lamb

In the culinary tradition of the Sabina and Rieti areas, this is considered a true connoisseur's dish. It may also be made with goat kid instead. Cut the head in half, rinse with cold water and leave in cold water for a couple of hours. Drain, season with salt and pepper then cover the brain side with breadcrumbs. Put in an oven dish with a little olive oil and roast in a hot oven for about an hour, occasionally turning over gently. Serve piping hot.

In the Ascoli Piceno area:

Lamb offal with artichokes done the Sibillini shepherds' way

Clean the lamb intestines, rub with salt and lemon, make small plaits and sear quickly over coals, adding lemon juice. Cut the heart, liver and seared plaited intestine into pieces and sauté in olive oil with finely